

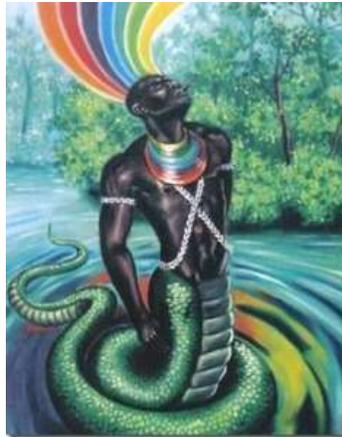
## Proyeksi Astral Lewat Pernapasan, Yoga Dan Mantra

Posted on [Agustus 11, 2016](#)



Gejala proyeksi astral diketahui oleh hampir semua peradaban di dunia. Walaupun PLB (Pengalaman Luar Badan/ Out of Body Experience) tampaknya merupakan pengalaman yang lazim, banyak kebudayaan menganggapnya sebagai pengalaman keramat, transendental atau sulit dipahami. Para dukun sihir dan orang-orang keramat dari masyarakat primitif membuktikan kekuasaan mereka dengan melakukan kemampuan itu, yang setingkat dengan levitasi atau kemampuan melayang dan kekebalan terhadap api sebagai bukti mengenai kekuasaan agung mereka. Mungkin untuk keperluan inilah banyak agama memberikan metode demi pengembangan bakat PLB. Metode-metode itu berbeda-beda dan disusun sesuai dengan sistem kepercayaan masing-masing pandangan hidupnya. Banyak dari teknik ini yang hilang untuk selamanya. Selama berabad-abad orang-orang Yunani kuno yang mencari jalan menuju penerangan mengunjungi candi di Eleusis, tempat mereka dilahirkan kembali setelah mengikuti upacara rahasia selama beberapa hari. Terdapat petunjuk bahwa bagian dari upacara ini terdiri dari pengalaman PLB. Tetapi bila demikian halnya, teknik sebenarnya yang digunakan bagi upacara penimbunan PLB telah hilang tanpa diketahui oleh anak cucunya. Walaupun para ulama Eleusis menjaga rahasia mereka dengan baik, banyak informasi lesan tentang PLB dapat kita peroleh dari India dan Tibet. Bukan hanya yoga yang menguraikan sistem guna mengalami PLB, tetapi agama Buddha Tibet pun – yang sangat dipengaruhi oleh tradisi kegaiban kosmologi India – berisi doktrin rumit mengenai proyeksi astral, badan astral, serta prestasi yang dapat dilakukannya. Beberapa doktrin ini mirip dengan ajaran tradisi Tao dan juga Cabalisme, ajaran mistik rahasia dari Judaisme. LATAR BELAKANG Praktek yoga tradisional adalah sangat kuno; tidak seorang pun yang tahu kapan yoga dikembangkan untuk pertama kali. Sangat mungkin teah dipraktikkan di India sejak 3000 tahun sebelum Masehi. Yoga bukannya sistem keagamaan, tetapi merupakan seperangkat disiplin yang saling berkaitan, dan semuanya bertujuan membawa pemraktiknya ke perasatuan mistik dengan Tuhan. Praktek yoga dewasa ini terutama terdiri dari instruksi dan latihan mendetil bagi pernafasan, kontrol badan, meditasi, dan kebaktian. Prosedur ini untuk pertama kali disitemkan oleh Patanjali, seorang sarjana dan pemraktik seni tersebut. Bukunya yang terkenal dengan nama Yoga Sutras, bermula di abad kedua dan abad ketiga sebelum Masehi. Patanjali tidak menemukan praktek- praktek itu, ia hanya mengkodekan dari praktek kerohanian di zamannya. Sebenarnya tidak ada hal-hal yang terlalu tersembunyi mengenai ajaran dasar yoga, Yoga Sutras itu sendiri cukup terus-terang dan hanya sedikit membahas gejala kebatinan, atau bagaimana cara

mengembangkan kemampuan untuk menimbulkan kegaiban. Namun ajaran yoga yang belakangan memang menekankan aspek disiplin ini suatu aspek memuat banyak tradisi lesan yang rahasia dan oleh Patanjali sengaja dirahasiakan. PLB terutama diuraikan dalam Hatha Yoga Pradipika, yang muncul di abad ke duabelas. Seperti telah dikatakan di muka, terdapat berbagai sistem yoga, termasuk yoga penguasaan badan (hatha yoga), yoga pembangkitan energi yang tertidur dalam badan (Kundalini yoga), yoga dari suara dan nyanyian (mantra yoga), yoga tindakan kebaktian (bhakti yoga), yoga tindakan baik (krama yoga), yoga penenangan pikiran dan meditasi (ghana dan raja yoga). Dari semua itu yang paling penting bagi keperluan kita adalah yang berhubungan dengan penguasaan energi super fisik yang ada dalam badan. Kundalini yoga dan mantra yoga, kadang-kadang dan sebagainya termasuk di dalamnya, mengajarkan bahwa energi tertidur ada di dalam diri kita semua.



Kundalini yang terletak di dasar tulang punggung, bila terbangkitkan, bergerak naik ke atas merayapi tulang punggung, Kundalini membangunkan beberapa “pusat kebatinan”, atau cakra, sewaktu ia naik ke kepala. Masing-masing cakra dihubungkan ke bakat kebatinan .tertentu, yang berkembang secara otomatis ketika pusat itu terangsang. Banyak ahli berpendapat sama, bahwa pembangkitan pusat-pusat ini merupakan kunci untuk memperoleh kekuasaan supernormal – yang mencakup segala hal dari levitasi (melayang di udara), sampai proyeksi astral, penguasaan tha tindakan orang lain, sampai menciptakan benda lewat daya pikiran. Rupanya terdapat sedikit keraguan, bahwa tradisi yoga yang lebih dalam dengan sengaja memaparkan metode demi memperoleh daya batin. Latihan khusus demi menguasai beberapa latihan ini diuraikan dalam ajaran itu sedara terang-terangan. Banyak orang yang menunjukkan bahwa yoga murni sebenarnya memperingati para pelajarnya terhadap memfokuskan diri pada pengembangan bakat kebatinan, dengan menganggap hal tersebut sebagai gangguan di jalan menuju penerangan kerohanian. Namun, persoalannya tidak begitu sederhana. Yoga Sutras karangan Patanjali memang memperingatkan bahwa kemampuan kebatinan tertentu dapat merugikan bagi pencapaian kerohanian, tetapi peringatan ini tidak berhubungan dengan gejala seperti levitasi (kemampuan melayang di udara), proyeksi astral dan seterusnya, yang selalu dijanjikan kepada pelajar sebagai upah yang adil bagi yang mau menjalankannya. Buku Upanishads lama tertentu juga memperingatkan pelajarnya mengenai kemampuan kebatinan; tetapi asalkan tidak ditonjol-tonjolkan kepada khalayak ramai, kemampuan kebatinan itu tidak merugikan dan boleh dikembangkan. Terdapat beberapa langkah yang menuju penguasa yoga, mencakup pengembangan berpikir yang benar, penguasaan sikap badan, pernafasan benar, dan perenungan yang dalam. Gejala kebatinan dan pengembangan terutama berhubungan dengan seni bernafas benar, atau pranayama, yang dikaitkan dengan kenaikan Kundalini. Falsafah Hindu mengajarkan bahwa alam semesta ini diresapi oleh energi halus yang disebut Prana.supaya dapat maju di jalan kerohanian, seorang harus mampu menggunakan energi dan mengisi badannya dengan energi ini. Suatu sistem yoga utuh telah dibentuk atas berbagai teknik demi pernafasan yang benar, masing-masing dimaksudkan sebagai cara khusus untuk

menggunakan Prana. Hereward Carrington pernah mengatakan bahwa pernafasan “merupakan kunci terpenting dari seluruh sistem yoga”. Karena pernafasan membangunkan Kundalini menjadi rute tunggal dan terpenting menuju kegembiraan luar biasa – termasuk daya untuk meninggalkan badan dengan sengaja. Mantra yoga berhubungan dengan pendapat bahwa di alam semesta terdapat irama yang harus dimasuki seseorang guna mencapai keadaan luhur. Mantra yoga mengajarkan bahwa suara tertentu mempunyai kekuasaan khusus bila diucapkan berulang-ulang. Walaupun beberapa penulis yoga berpendapat bahwa mantra tradisional hanya merupakan sarana pemfokusan, tradisi yang murni mengajarkan bahwa bunyi kata atau kalimat dapat mempengaruhi dunia dalam bidang materi. ‘ Tradisi paranormal, dari yoga dikembangkan secara khusus di Tibet. Kehidupan primitif dari bangsa Tibet sebagian besar bersifat animisme dan berhubungan dengan dunia super alami. Bahkan dewasa kehidupan super alami memainkan peranan penting dalam pandangan-dunia serta upacara mereka. Ketika falsafah yoga dan (kemudian) falsafah budhist diperkenalkan, Tibet mengembangkan agama yang tumbuh di rumahnya sendiri, memasuki cosmologi Budhist, praktek yoga, dan ketakhayulan primitif. Hasilnya ialah Budhisme Tantrik, yang mengajarkan doktrin upacara sangat rumit serta praktek mengenai gejala-gejala kebatinan. Tulisan keramat dari Tibet, buku Bkha-Hgyur dan Bstan-Hgyur, berisi uraian mengenai proyeksi astral, dan metode khusus guna memperoleh kemampuan itu termasuk dalam tradisi yoga mereka. Kepercayaan dan doktrin yang sangat mirip muncul juga di peradaban lain. Taoisme, salah satu agama asli dari Cina, mengajarkan bukan hanya mengenai tradisi Kundalini yoga, tetapi juga metode pernafasan.

Cabalisme, sistem mistik meditasi yang berkembang dalam tradisi Hibrani, juga menekankan tentang peranan dinamis dari pernafasan dalam meditasi. Di situ terdapat juga sebuah kosmologi simbolis yang mirip sistem cakra, dan mempunyai versinya sendiri mengenai mantra yoga tradisional. Orang mengucapkan berulang-ulang bunyi huruf Hibrani atau ubahan huruf yang membentuk nama keramat dari Tuhan di waktu meditasi. Para ahli Cabalist mengajarkan juga teknik pernafasan yang rahasia. Doktrin mengenai kemampuan roh untuk meninggalkan badan terdapat di buku Zohar, sebuah teks Cabalist yang muncul di Spanyol pada Abad Pertengahan Agama Kristen juga tidak terkecualikan. Beberapa ahli mistik Katholik mencapai kegembiraan agung lewat meditasi disertai pernafasan berirama dan mengulangi do’a tertentu terus-menerus. Tradisi Katholik Roma menyebutkan adanya bilokasi, yaitu gejala hadir di dua tempat dalam waktu yang sama. Banyak ahli mistik agung sangto dari gereja mahir melakukannya. Namun, tidak seperti kebanyakan dan falsafah Timur, theologi mistik Katholik tidak berisi teknik khusus guna meninggalkan badan, karena semua bakat supernormal dianggap sebagai pemberian Tuhan. Sekarang marilah kita mengarahkan perhatian ke tekniknya guna menimbulkan PLB.



TEKNIK ATAU CARANYA

Istilah yoga bagi badan astral adalah linga sharira. Proyeksinya disebut prapti atau seni perjalanan seketika. Salah satu metode guna mencapai PLB adalah lewat pernafasan. Sedikitnya ada dua praktek khusus bagi proyeksi astral, tetapi anda harus menguasai dasar-dasar teknik pernafasan sebelum mendalami praktek yang lebih maju. Sebagian besar orang tidak tahu cara bernafas yang benar. Pernafasan benar bermula dari diafragma, bukan dari dada. Metode pernafasan benar ini harus dipelajari sebelum anda melanjutkan ke praktek berikutnya. Langkah-langkah berikut ini menunjukkan cara bernafas yang benar.

1. Berdiri atau duduk tegak. Boleh dalam keadaan telentang dan tangan di kedua sisi badan (dalam yoga disebut "sikap mayat" atau shavasana). Bila duduk di lantai pergunakanlah sikap padmasana atau setengah padmasana.
2. Bernafaslah pelan dan teratur lewat lubang hidung. Gelembungkan perut dan. Jangan bernafas dari dada.
3. Ketika anda menarik nafas lewat diafragma, sedikit demi sedikit gelembungkan dada bagian bawah, yaitu mendorong keluar rusuk bagian bawah.
4. Teruskan mengisikan udara dan mulailah menggelembungkan dada bagian atas, yaitu mendorong keluar rusuk bagian atas.
5. Pertahankan nafas untuk beberapa saat.
6. Hembuskan pelan-pelan, keluarkan semua udara dari paru-paru. Hembuskan lewat lubang hidung atau kombinasi dari lubang hidung dan mulut. Tidak ada sesuatu yang bersifat mistik dalam latihan ini. Biarpun aslinya dikembangkan oleh yoga, bentuk pernafasan ini sering diajarkan kepada para penyanyi, instrumentalist, dan para atlet demi penguasaan pernafasan dan, setelah menguasai teknik dasar, lanjutkan dengan menyempurnakan beberapa latihan pernafasan yoga lainnya. Diantaranya yang disebut "pernafasan ke atas", dipergunakan untuk menguatkan (memvitalkan) seluruh badan.



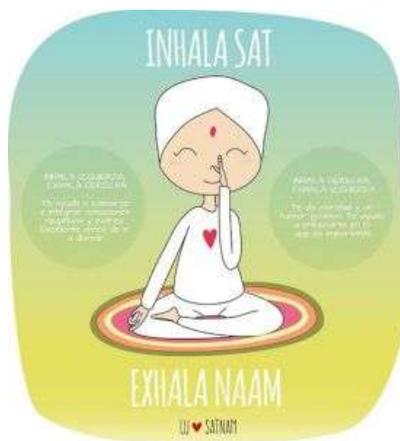
1. Berdiri tegak dengan tumit saling menyentuh.
2. Tarik nafas secara teratur (rata). Pada waktu bersamaan, naikan badan dengan mengangkat tumit sambil mengisikan udara dalam paru- paru.
3. Tahan nafas serta posisi anda selama beberapa detik.
4. Hembuskan udara keluar lewat lubang hidung dengan kecepatan yang sama seperti ketika menarik nafas, dan bersamaan dengan ini turunkan badan.

5. Anda boleh juga menaikkan dan menurunkan lengan bersamaan waktunya ketika menarik dan menghembuskan nafas.



Praktek “nafas ditahan” berikut ini juga merupakan latihan pernafasan yoga dasar yang sederhana, guna mempersiapkan para pelajar demi keajaiban pranayama yang lebih mendalam. Ingatlah bahwa latihan ini mempunyai sisi praktis maupun sisi tersembunyi, karena dapat menyebarkan prana ke seluruh badan.

1. Duduk atau berdiri tegak Tarik nafas pelan dan teratur (rata).
2. Tahan nafas selama anda mampu dan tanpa kesulitan.
3. Hembuskan nafas mendorong udara keluar lewat mulut dengan banyak hembusan-hembusan pendek.



Latihan pendahuluan ini mempersiapkan anda bagi sistem pranayama yang sebenarnya, dan dikembangkan demi praktek PLB. Praktek ini disebut “pernafasan kebatinan”. Ide di belakang pernafasan kebatinan adalah untuk mempersiapkan sistem anda demi pengembangan kemampuan kebatinan dengan rangsangan permulaan pada sistem cakra. Seperti dijelaskan oleh Yogi Ramacharaka dalam bukunya Hindu Yogi Science of Breath, latihan itu terdiri 11 langkah.

1. Telentangkan badan anda dalam posisi kendor.
- 2 Bernafaslah yang teratur dan berirama sampai terkembangkan dengan sempurna.
3. Ketika anda menarik dan menghembuskan nafas, bayangkan nafas ditarik ke dalam lewat tulang kaki, kemudian dikeluarkan lewat tulang kaki juga.
4. Ulangi, tetapi fokusnya pada tulang lengan.

5. Ulangi, tetapi fokusnya pada tulang kepala.
6. Ulangi lewat perut.
7. Ulangi lewat organ kelamin.
8. Bayangkan nafas ditarik ke atas lewat tulang punggung dan kembali ke bawah ketika anda menghembuskan nafas.
9. Bayangkan nafas ditarik dan dihembuskan lewat setiap pori-pori kulit. Gambaran seluruh badan seperti terpenuhi prana.
10. Sampaikan nafas, bersama setiap pemasukan udara berikutnya, ke masing-masing pusat badan vital: kening, bagian belakang kepala, dasar otak, solar plexus, bagian bawah tulang punggung, pusat, organ kelamin.
11. Hembuskan nafas dari paru-paru, berhenti sebentar, kemudian peras setiap sisa udara ke luar badan.

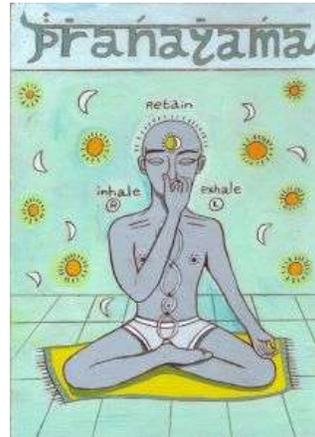


Ramacharaka mengatakan juga bahwa teknik ini, digabungkan dengan meditasi dan mengakibatkan proyeksi dari badan halus. Teknik dasarnya ialah bermeditasi pada pribadi terdalam sebagai sesuatu yang terpisah dari badan fisik dan berdiri sendiri. Prosedur ini dapat melatih batin anda untuk mengabaikan badan selama meditasi, dan dapat mengakibatkan pelepasan badan kembaran etheris. Pernafasan harus dipelihara supaya berirama terus selama perenungan.

Setelah menyelesaikan praktek tersebut, pelajar siap untuk latihan PLB yang terpenting yaitu praktek pernafasan-silang, merupakang rahasia yoga yang diturunkan dari guru ke pelajarnya. Praktek ini dirahasiakan karena memiliki daya besar bukan hanya untuk menimbulkan PLB, tetapi juga membangunkan Kundalini dan menimbulkan kemampuan levitasi atau melayang di udara. Sistem dasarnya sederhana, biarpun cara menjalankannya secara tepat mungkin sulit:

1. Tutup lubang hidung kiri pakai ibu jari kiri dan tarik nafas lewat lubang hidung kanan.
2. Teruskan menarik nafas sampai paru-paru terisi penuh, tetapi tidak sampai merasa sesak. 3. Tutup lubang hidung kanan pakai ibu jari kanan, danmulai menghitung dari satu sampai 10 atau sampai anda tidak bisa menahan nafas dengan seenaknya. Lubang hidung kiri tetap tertutup sampai tahap ini.
4. Lepaskan ibu jari kiri dan hembuskan nafas pelan-pelan lewat lubang kiri tanpa tegang atau memaksa.

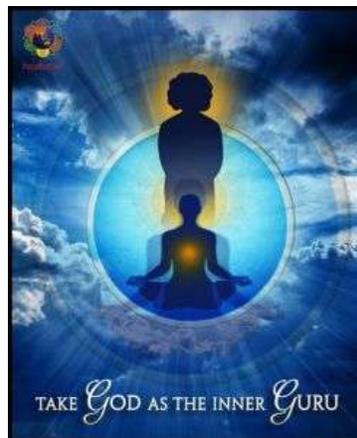
5. Mulailah menarik nafas lagi, tetapi kali ini lewat lubang hidung kiri sedangkan lubang hidung kanan tetap tertutup.
6. Tahanlah nafas dan mulai hitungan lagi.
7. Ketika anda mencapai angka yang sama seperti tadi, lepaskan ibu jari kanan dan hembuskan nafas lewat lubang hidung kanan.



Kunci dari sistem ini adalah sikap tak berlebihan. Bila anda menarik nafas terlalu banyak pada permulaan ronde, mungkin anda kepayahan pada akhir ronde. Bila ini terjadi, anda tidak berlatih dengan baik. Jangan menahan nafas lebih lama pada ronde berikutnya daripada yang anda lakukan pada percobaan pertama. Ini dapat mengacaukan tingkat asam arang dalam darah. Maksud latihan ini ialah menahan nafas agar makin lama makin panjang, tetapi harus dikerjakan sedikit demi sedikit dalam jangka waktu relatif lama. Hubungan khusus harus terdapat antara waktu pernafasan, penahanan, dan penghembusannya. Mulailah dengan hitungan 4:16:8, dan sedikit demi sedikit ditambah menjadi 6:24:12, begitu seterusnya sampai anda dapat melakukan perbandingan 16:64:32, Guna mendapatkan efek yang maksimum, kebanyakan tulisan kuno menganjurkan 20 ronde pernafasan-silang tiap kali praktek.

Berapa kali praktek pernafasan ini setiap harinya. Mengenai ini tidak ada ketetapanannya. Anda dapat melakukannya satu atau dua kali sehari; ada seorang penulis yang menganjurkan empat kali sehari. Anda dapat melakukannya setelah bangun, sebelum makan siang, sebelum makan malam, dan sebelum tidur. Ingatlah bahwa anda harus berpaktek dalam keadaan perut kosong. Ada buku pedoman yang menganjurkan supaya anda mengucapkan mantra dalam batin ketika melakukan pernafasan-silang, tetapi di sini tidak diharuskan, mantra yang biasanya dianjurkan bagi keperluan ini adalah Aum. Para ahli yoga mengatakan bahwa pernafasansilang dapat mengembangkan kemampuan batin, misalnya levitasi, PLB dan membangunkan Kundalini. Bila dimaksudkan untuk membangunkan Kundalini, pelajar dianjurkan supaya Membayangkan pernafasan masuk ke dasar tulang punggung ketika menahan nafas. Tidak ada penjelasan apakah pernafasan-silang dimaksudkan untuk benar-benar menimbulkan PLB d tempat, atau untuk menolong pelajar mempersiapkan dirinya bagi proyeksi spontan. Tetapi dalam literatur terdapat petunjuk, bahwa pernafasan-silang merupakan metode untuk melakukan proyeksi badan halus dengan sengaja. Buku- buku yoga mengajarkan kepada pelajarnya cara untuk mengetahui apakah ia berada dijalan yang benar. Badan mulai berkeringat; terasa ringan seakan siap melayang jauh; dan pelajar mungkin mendengar suara aneh dalam diri mereka – misalnya nada musik, bunyi genta lonceng, dan “biji” suara lainnya – ketika kemampuan meninggalkan badan sedang meningkat. Suara ini ditimbulkan oleh nadi, atau pembawa energi, di dalam badan bila teraktifkan. Praktek pernafasan berirama

dapat dikombinasikan dengan mantra guna memperoleh hasil terbaik. Ada ahli yoga yang menganjurkan supaya praktek pernafasan dikombinasikan dengan praktek visualisasi – misalnya membayangkan nafas memenuhi otak – guna menimbulkan persatuan mistik dengan Tuhan. ULASAN Seperti halnya dengan sejumlah metode penimbunan PLB lainnya, praktek kerohanian ini dibuktikan benar atau tidaknya oleh penerapan praktis. Bila metode memang bisa menimbulkan PLB, pasti ada catatan tentang kebenarannya. Ada banyak cerita tentang orang-orang yogi agung dari Timur yang ahli dalam seni perjalanan di luar badan. Dr. Karlis Osis dari American Society for Psychical Research mengunjungi India di awal tahun 1970, dengan harapan dapat mendokumentasi prestasi para guru agung. Ia mendengar adanya cerita yang sangat mengherankan mengenai kemampuan bilokasi atau berada di dua tempat pada saat yang bersamaan, dan mampu meneliti sendiri dua laporan seperti itu. Yang pertama berkaitan dengan Satya Sai Baba, pembuat keajaiban dan guru yang paling terkenal di India selatan. Ketika berupaya mendokumentasi keajaibannya, ia mendengar bahwa pada suatu saat di tahun 1965 Sai Baba ‘terlihat’ berada di kota Manjeree di Kerala, sementara di waktu yang sama sedang mengajar beberapa orang muridnya di asrama bermil-mil jauhnya. Ram Mohan Rao, direktur sekolah teknik di Manjeree, mengatakan bahwa Sai Baba dengan tiba-tiba muncul diambang pintu rumahnya, bertemu dengannya serta para tamu yang ada di rumah untuk beberapa saat lamanya, kemudian pergi. Dr. Karlis Osis akhirnya dapat menemui delapan saksi mata yang berada di rumah Rao ketika Sai Baba muncul. Ia juga mampu mendokumentasi kenyataan bahwa Sai Baba berada di asrama dalam waktu yang sama.



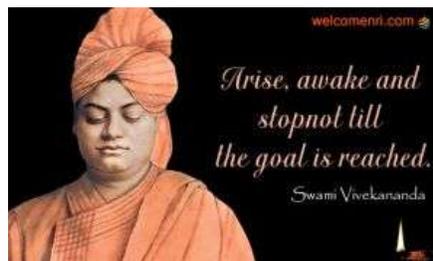
Sebuah laporan lainnya berhubungan dengan Dadaji, seorang keramat yang kurang begitu terkenal dan pernah menjadi pedagang dan penyanyi terkemuka. Ia meninggalkan masyarakat guna mempelajari yoga, dan muncul lagi dengan identitas dan kemampuan barunya setelah pentahbisannya ke jalan kerohanian. Dr. Karlis Osis dan Haraldson ingin sekali meneliti guru itu setelah mendengar cerita berikut ini. Di awal tahun 1970, Dadaji mengunjungi rumah beberapa penganutnya di Alahabad, sebuah kota sejauh 400 mil dari rumahnya, ketika tiba-tiba berkata bahwa ia ingin ke kamar sembayang di rumah itu. Ketika muncul kembali beberapa saat kemudian, ia menceritakan kepada para penganutnya bahwa telah melakukan proyeksi astral ke Calcutta dan mengatakan ia mengunjungi rumah saudara salah seorang penganut itu. Ia minta kelompok itu supaya menghubungi saudara tersebut dan mencocokkan kejadian itu. Para penganutnya melakukan hal yang diminta dan menemukan bahwa di waktu yang sama ketika ia menyendiri di kamar sembayang, Dadaji terlihat ada di Calcutta. Kerabat perempuan itu menceritakan bagaimana guru itu mulai menjelma di kamar anak perempuannya, yang merupakan salah seorang penganut juga. Anak perempuan itu mengenali gurunya dengan segera, yang membuat ia sangat terkejut. Kehadirannya yang tiba-tiba itu pada mulanya tembus pandang sehingga menyebabkan ia berteriak, menyadarkan orang serumah akan kehadiran guru. Bentuk badannya dilihat oleh beberapa kerabat, termasuk kepala rumah tangga, seorang yang biasanya tidak mudah percaya

hal-hal gaib sampai ia melihat sendiri bentuk aneh dari seorang guru duduk di kamar anak perempuan itu. Karlis Osis dan Haraldson menemui beberapa saksi dari kejadian itu, termasuk orang-orang yang dikunjungi Dadaji di Alahabad dan di rumah perempuan di Calcutta. Semua bukti cocok.

Karena banyak guru di India yang terampil dalam seni proyeksi astrai, maka fakta ini saja sudah merupakan bukti bahwa metode penimbunan PLB tradisional lewat yoga adalah benar. Tetapi ada bukti lain bahwa pranayama dapat merupakan jalan ke proyeksi astrai, seperti yang dilaporkan berikut ini.

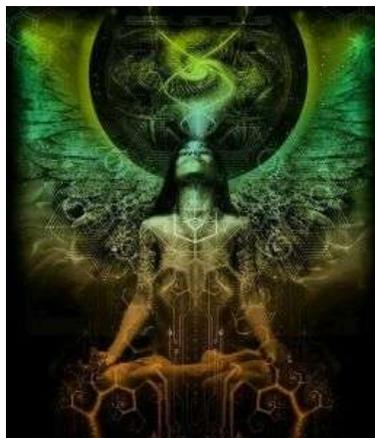
Attila von Szalay adalah seorang kebatinan berbakat dan pemraktek yoga tinggal di California selatan selama bertahun-tahun. Saya bertemu dengan ia untuk pertama kali tahun 1967. Attila von Szalay dilahirkan di New York, tetapi pergi ke bagian barat dan bekerja sebagai tukang potret. Kemampuan kebatinannya berkembang ketika masih muda dan menyebabkan ia mempelajari yoga. Setelah menguasai seni yoga, berkembanglah kemampuan kebatinannya secara luas, termasuk kemampuan meninggalkan badan dengan sengaja. Ia bahkan senang sekali muncul di depan orang-orang tertentu, kadang-kadang. Seorang saksi utama berkaitan dengan kemampuan Szalay yang hebat itu adalah Raymond Bayless, seorang veteran kancah kebatinan Los Angeles yang sejak lama merupakan salah seorang rekan kerjaku. Bayless berhasil mendokumentasi beberapa contoh kemampuan von Szalay dalam hal proyeksi astral, pemotretan batin dan telepati. "Pada suatu hari bulan Februari 1955," begitulah Bayless menceritakan dalam bukunya yang berjudul *Experiences of Psychological Researcher*, "saya berada di rumah duduk di sebuah bangku sambil mengikat tali sepatu ketika melihat gerakan berkelip-kelip di sudut pandangan mata." Bayless mengira bahwa kucingnya berlari ke kamarnya, maka ia melihat ke arah yang bergerak itu dan tampaklah olehnya sebuah "bayangan" segi empat melayang di depannya! Bentuk itu setinggi orang dan melayang kira-kira satu kaki dari lantai. Ketika ia mengamatinya dengan keheranan, bayangan itu bergerak melayang dan selanjutnya keluar lewat pintu yang terbuka. Bayless tidak tahu apa sebenarnya bayangan itu, tetapi ia segera pergi ke Hollywood dengan mengendarai mobilnya untuk menceritakan kepada von Szalay tentang yang dilihatnya. Ketika von Szalay membuka pintu rumahnya, tanpa menunggu dipersilahkan masuk, langsung Bayless berkata, "Tebaklah apa yang terjadi pada diriku," ia memulai ceritanya. Von Szalay menjawab dengan spontan, "Engkau telah melihat aku". Kemudian di jelaskan bahwa secara memproyeksikan dirinya kepada temannya itu, dan diceritakan apa yang ia lihat di rumah Bayless, biarpun ia tidak pernah berkunjung ke sana. Von Szalay di kemudian hari menceritakan kepadaku bahwa ia timbunan PLB-nya lewat sebuah bentuk pranayama. Teknik khusus-nya adalah terlentang, menarik nafas dengan beberapa tarikan pendek dan dangkal, kemudian dihembuskan dengan kuatnya dari paruparu. Ia timbunan hyperventilasi ini selama beberapa menit sampai mendapatkan dirinya di-luar-badan. Ia merasa bahwa praktek pernafasan, yang ia kembangkan dari pelajaran yoganya mengakibatkan sedikit kekurangan oksigen dalam sistimnya, dan secara otomatis menimbulkan gejala PLB. Bayless sendiri pernah mencoba beberapa teknik pranayama guna meninggalkan badan, dan berhasil menimbulkan PLB. Pada suatu hari tahun 1952, Bayless memutuskan untuk mencoba meninggalkan badan lewat praktek pernafasan. Ia terlentang di tempat tidur dan mengambil posisi shavasana atau sikap mayat, dengan kedua tangannya di sisi kanan badan. Kemudian ia lakukan praktek pernafasan mirip dengan pernafasan kebatinan, secara berirama cepat dan mendalam. Pada saat yang sama secara mental menghendaki keluar dari badan dan membayangkan Kundalini di dasar tulang punggungnya. Ia praktekkan kira-kira selama satu jam sebelum berhenti. Kemudian hanya berdiam diri dan membiarkan pikirannya melayang bebas. Mata dalam keadaan terpejam. Di tahap itu, Bayless tidak mengharapkan meninggalkan badan, tetapi ketika ia istirahat demikian di rasakan badannya mulai bergoyang hebat dari sisi ke sisi. Ia mengira ada gempa bumi. Begitu berpikir demikian ia merasa dirinya jatuh kembali ke tempat tidur. Pengalaman itu begitu mengesankan, membuatnya terkejut karena hebatnya dan menyadari

bahwa ia benar-benar melayang di atas badannya dalam keadaan PLB. Cerita mengenai Attila von Szalay dan Raymond Bayless kelihatannya lancar, tetapi pengalaman mereka tentunya bukan contoh tentang “suatu kebetulan” atau nasib baik bagi pemula. Ingatlah bahwa orang-orang ini terlalu mempraktekkan yoga dan pernapasan yoga selama bertahun-tahun sebelum pengalaman mereka terjadi. Mungkin praktek yoga itulah yang membuat badan mereka lebih siap untuk mengalami PLB. Benarkah pernapasan yoga berkaitan dengan penimbunan PLB? Kosmologi yoga memberikan penjelasan ruwet yang berdasarkan cara pernapasan berkaitan dengan daya prana dari alam. Mungkin ada faktor lebih sederhana yang ikut terlibat. Penelitian baru-baru ini dilakukan di Langley Porter Neuro-psychiatric Institute di San Fransisco, menunjukkan bahwa pernapasan yang dalam mempunyai banyak pengaruh atas batin dan jasmani. Pernapasan mendalam mengendorkan sistem, menenangkan aktivitas otak, menimbulkan terbentuknya gelombang alpha, dan pada saat yang sama mengurangi tegangan badan. Dengan ketenangan fisik dan mental mungkin membantu datangnya keadaan yang diperlukan bagi PLB. Walaupun begitu, pernapasan-silang yoga merupakan prosedur penimbunan PLB yang harus didekati dengan sangat hati-hati... atau di jauhi sama sekali. Pernapasan-silang merupakan teknik non- khusus yang dimaksudkan guna membangunkan Kundalini, menimbulkan levitasi, dan mengembangkan banyak kemampuan paranormal lainnya termasuk proyeksi astral. Itulah sebabnya teknik pernapasan-silang tetap dirahasiakan sampai Vivekananda mengungkapkannya ke dunia Barat.



Cara lain untuk menimbulkan PLB ialah dengan jalan mengucapkan mantra berulang-ulang. Praktek ini sangat mirip dengan praktek para ulama agama atau santri, yaitu yang disebut dzikir. Mantra yang diucapkan bisa bermacam- macam seperti misalnya: Aum, Rama, atau kata yang diucapkan ketika orang melakukan dzikir. Mantra boleh diucapkan ataupun hanya didalam hati saja, sambil memindahkan biji tasbih pakai jari tangan ataupun tanpa menggunakan tasbih. Berikut ini adalah laporan Paul menggunakan mantra setiap hari. Paul mulai percobaannya di bulan Januari 1965 dengan menggunakan mantra itu setiap hari. Suksesnya yang pertama datang enam minggu kemudian, yaitu ketika terbangun dari tidurnya dan mendapatkan dirinya melayang di atas badan fisiknya. Pengalaman itu berlangsung selama 15 sampai 20 detik saja, kemudian ia mengalami ketidaksadaran diri beberapa saat dan terbangun di tempat tidur. Hal yang sama terjadi dua bulan kemudian sebagai akibat upaya sadar untuk menimbulkan PLB. Pada waktu akan tidur ia “menghendaki” meninggalkan badan, tetapi tidak terjadi-apa apa. Ia terbangun beberapa saat kemudian dan segera merasa badannya bergetar. Ia tetap diam saja dan mengalami ‘kaki” etherisnya terangkat ke luar badan, kemudian kembali masuk lagi. Pengalaman berikutnya datang di malam hari keesokannya, ketika ia mengalami pelepasan dari badannya sepenuhnya. Ia baru mulai tertidur ketika getaran itu mulai lagi. Ini mengejutkan dirinya sampai terbangun. Dan ketika tergeletak diam saja, ia merasakan dirinya melayang ke luar dan badannya. “Pada saat itu,” tentunya, “saya rasa ada tangan di bawah punggung yang menariknya ke sisi, dan saya i asakan selimutku terlepas.” Pikiran pertamanya bahwa ia benar-benar ditarik keluar dari tempat tidur. Kemudian disadari bahwa ia mengalami PLB dan mendapat bantuan makhluk halus. Paul merasa bahwa makhluk halus itu mengajarkan supaya berdiri dan mendorongnya untuk berjalan. “Lalu saya berjalan sampai di ujung kamar,” Paul melanjutkan ceritanya. Ia kemudian tidak sadarkan diri dan siuman di dalam badan fisiknya. Laporan Paul ini

rupanya mirip dengan pengalamanku di masa kecil. Saya pun merasa seakan akan ada seorang mengangkat diriku (yaitu, kembaran etherisku) dibawa kian kemari di rumah. Terdapat persamaan yang menarik pada laporan Paul dan Bayless serta laporan saya sendiri. Perhatikan bahwa PLB Paul terjadi secara spontan setelah ia tertidur. PLB tidak muncul sebagai akibat langsung dari pengulangan mantra. Begitu pula, Bayless mengalami PLB-nya setelah ia selesai melakukan pranayama dan hanya diam terlentang. PLB-ku yang pertama juga muncul setelah saya berhenti berupaya menimbulkannya secara sadar. Walaupun kenyataannya kami menggunakan metode yang jauh berbeda, gejala “pelepasan upaya” yang aneh ini terjadi dalam ketiga kasus itu. Pola ini dapat memberi petunjuk penting kepada kita mengenai kemampuan meninggalkan badan. Dapat kita simpulkan bahwa berbagai latihan yang digunakan untuk menimbulkan PLB – visualisasi, diit, dzikir atau mengucapkan mantra, dan pernafasan – sedikit banyak merubah susunan badan etheris atau hubungannya dengan badan fisik. Perubahan ini kemudian dapat mengakibatkan penjelmaan PLB secara spontan. Tetapi “pelepasan upaya” ini dapat dijelaskan secara psikologi. Berbagai teknik yang terdapat dalam buku ini gunanya untuk memfokuskan perhatian kita pada kehendak agar memperoleh PLB. Teknik tersebut mendinamiskan kehendak seperti dikatakan oleh Lancelin, dan bertindak sebagai sugesti terus-menerus kepada bawah sadar bahwa PLB akhirnya akan terjadi. Setelah batin sadar dibebaskan dari tugasnya untuk menghendaki adanya PLB, maka pelepasan upaya ini memungkinkan sugesti untuk bertindak dalam batin bawah sadar sepenuhnya yang menimbulkan pengalaman tersebut.



Iklan

---

**Bagikan ini:**

Facebook 43

★ Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Ajaran Ajaran Rahasia](#), [Meditasi/Mantra](#) dan tag [astral projection](#), [kriya yoga indonesia](#), [nafas silang](#), [obe](#), [pranayama](#), [proyeksi astral](#), [sai baba](#), [swami](#)

[vivekanda, Yoga](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Blog di WordPress.com.*